

**MENINGKATKAN KETAHANAN KELUARGA
DI MASA PANDEMI CORONA**



Karya Ilmiah Hasil kajian
Sebagai Bagian dari karya Tridarma Perguruan Tinggi

Oleh:

Dr. Hj. Hibana, S.Ag.,M.Pd.

Program Studi Pendidikan Islama Anak Usia Dini
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2020

ABSTRACT

Hibana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: hibana@uin-suka.ac.id

Artikel bertema ketahanan keluarga ini dikaji untuk memberikan gambaran terkait permasalahan yang banyak dihadapi saat ini. Berawal dari pandemi covid-19 yang melanda Indonesia bahkan seluruh dunia telah mempengaruhi berbagai sendi kehidupan. Secara ekonomi dampak yang ditimbulkan sangat terasa bagi sebagian besar masyarakat, khususnya kalangan bawah. Selain ekonomi, aspek lain juga terdampak. Aspek psikologis, sosial, bahkan juga spiritual. Ketahanan keluarga menjadi salah satu kuncinya. Ketahanan keluarga meliputi ketahanan ekonomi, ketahanan sosial, ketahanan psikologis dan ketahanan spiritual. Ketahanan ekonomi merupakan kemampuan memenuhi kebutuhan dasar keluarga, yakni sandang, pangan dan papan. Ketahanan sosial merupakan kemampuan membangun interaksi positif dengan lingkungannya. Ketahanan psikologis adalah kemampuan membangun konsep diri positif sehingga mampu mengambil hikmah dari apapun peristiwa yang terjadi. Sedangkan ketahanan spiritual adalah kemampuan menjalankan syariat agama dan menjadikan nilai-nilai agama sebagai benteng dan sandaran hidup dalam menghadapi berbagai tantangan.

Kata Kunci: *Ketahanan Keluarga, meningkatkan ketahanan keluarga.*

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	1
Daftar isi	2
Abstrak	3
Pendahuluan	4
Pengertian Ketahanan Keluarga	5
Meningkatkan Ketahanan Keluarga.....	9
Penutup	10
Daftar Pustaka	11

MENINGKATKAN KETAHANAN KELUARGA DI TENGAH WABAH CORONA

Pendahuluan

Dunia tengah menghadapi permasalahan besar, yakni pandemi covid-19. Tidak ada seorangpun yang dapat memprediksi sebelumnya terkait dengan adanya wabah seperti saat ini. Peristiwa yang begitu tiba-tiba, dan memaksa semua orang untuk dapat menerinya. Bahaya wabah corona tidak dapat diabaikan. Korban telah berjatuhan dari berbagai kalangan, mulai dari masyarakat kelas bawah sampai pejabat pemerinTah, bahkan para dokter yang menjadi ujung tombak dalam mengatasi permasalahan ini. Dari segi usia juga beragam, mulai dari bayi, anak, remaja, dewasa hingga orang tua, semua ada kasus yang menimpanya. Pemerintah dan masyarakat dipaksa untuk berpikir solusi dari semua yang terjadi.

Beberapa waktu ini pemerintah menghimbau masyarakat untuk WFH (*work from home*), bekerja dari rumah, khususnya bagi orang-orang yang berada di usia rentan. Anak-anak dan para siswa serta mahasiswa juga diarahkan untuk belajar dari rumah (BDR). Sebagian besar masyarakat menahan diri untuk beraktivitas di luar. Bekerja, belajar dan beribadah dilakukan di rumah. Sebagian masyarakat juga terkena dampak PHK, pemberhentian hubungan kerja. Kondisi ini menambah berat dari sisi ekonomi. Sementara kebutuhan hidup sehari-hari terus menuntut untuk dipenuhi. Kebutuhan makan tidak dapat ditunda. Semua ini menjadi tantangan besar bagi masyarakat dan bangsa Indonesia.

Selain ekonomi, aspek lain juga terdampak. Aspek sosial, aspek psikologis dan spiritual juga dapat dirasakan dampaknya. Secara sosial, budaya berkumpul dalam berbagai bentuk kegiatan sementara ini dihilangkan. Seperti pertemuan PKK di kampung, pengajian rutin di masjid, forum-forum kajian yang ada di masyarakat, semua terhenti untuk sementara waktu. Aktivitas sholat jamaah di masjid juga terhambat. Kalaupun datang berjamaah maka harus tetap menjaga protokol kesehatan, seperti cuci tangan, menggunakan masker, bawa sajadah sendiri,

berjarak satu jamaah dengan lainnya. Semua itu kadang dirasa menyulitkan sehingga lebih nyaman menahan diri di rumah saja.

Aktivitas belajar mengajar yang biasanya hiruk pikuk ramai di sekolah, anak-anak bercanda dan berkejaran satu dengan yang lain, saat ini menjadi sepi. Sekolah dan ruangan yang ada tampak kosong. Hanya ada beberapa guru yang secara bergilir melaksanakan tugas piket di sekolah. Semua anak belajar dari rumah (BDR). Tugas-tugas yang diberikan oleh guru disampaikan melalui fasilitas internet seperti WA, google classroom, zoom meeting dan sebagainya. Semua itu menjadi tantangan tersendiri bagi sekolah dan keluarga dalam menghadapi situasi yang tidak pasti.

Dibutuhkan kreativitas dan daya juang yang tinggi untuk bisa tetap bertahan. Orang tua atau wali murid yang semestinya menunaikan kewajiban keuangan juga berada pada posisi yang sulit karena lahan pekerjaan juga semakin berat. Lembaga pendidikan harus tetap bertahan dengan segala daya upaya, agar tetap bisa menggaji para guru yang telah bertahun-tahun mengabdikan diri di lembaga pendidikan untuk turut mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pengertian Ketahanan keluarga

Kemampuan membangun ketahanan keluarga menjadi satu hal yang harus bisa diupayakan. Ketahanan keluarga merupakan kondisi dinamis suatu keluarga yang memiliki ketangguhan dan keuletan secara fisik, psikis, mental dan spiritual sehingga mampu mewujudkan kehidupan yang mandiri, mengembangkan diri dan keluarganya sehingga terbangun keluarga yang harmonis sejahtera lahir dan batin. Ada beberapa hal terkait dengan ketahanan keluarga. Secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut.

Pertama ketahanan psikologis. Ketahanan psikologis merupakan kemampuan sebuah keluarga untuk mengelola dan membangun emosi positif dalam keluarga sehingga tercipta konsep diri yang positif. Bila anggota keluarga telah memiliki konsep diri positif maka peristiwa apapun yang dihadapi akan diterima secara positif pula. Artinya keluarga memiliki kemampuan untuk mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi, apapun bentuknya. Tidak mudah

menyalahkan orang lain atau peristiwa yang terjadi, namun lebih pada mencari solusi dari segala tantangan dan persoalan yang ada di depan mata. Kemampuan mengelola emosi dan membangun konsep diri yang positif ini menjadi kunci dalam menghadapi masalah-masalah keluarga yang bersifat non fisik.

Kedua, ketahanan Ekonomi. Ketahanan ekonomi erat kaitannya dengan kemampuan mengelola ekonomi keluarga, sehingga kebutuhan dasar pangan, papan dan sandang dapat dipenuhi walaupun secara minimalis. Kondisi ini menuntut adanya sumber penghasilan keluarga. Sumber penghasilan tidak harus menjadi pegawai di pemerintahan maupun swasta, namun berwirausaha bahkan bisa memberikan hasil yang tak terduga. Tujuan yang pasti adalah dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Selain itu pemanfaatan lahan yang ada di sekitar rumah untuk kegiatan produktif juga sangat membantu untuk meningkatkan ketahanan keluarga. Seperti menanam sayuran dan tanaman lain yang cepat panen. Ternak lele, ayam atau lainnya yang dapat mendukung pemenuhan gizi keluarga. Berbagai alternatif lain dapat digali untuk mendapatkan solusi dari keterbatasan ekonomi.

Ketiga ketahanan sosial. Ketahanan sosial erat kaitannya dengan kemampuan keluarga untuk membangun sinergi dengan lingkungan sosialnya. Walaupun sebagian besar masyarakat menahan diri di rumah, namun tidak memutus jaringan komunikasi dan informasi antar warga. Dengan jalinan silaturahmi dan komunikasi yang baik maka akan terbangun ikatan dan komitmen untuk saling membantu, saling memberi dukungan saat ada permasalahan yang menimpa anggota keluarga. Jiwa gotong royong perlu dikuatkan. Kesediaan membantu saudara atau tetangga yang sedang dalam kesusahan perlu menjadi perhatian semuanya. Kebutuhan sekunder perlu dikesampingkan dulu agar dapat terpenuhi kebutuhan primer yang tidak dapat ditunda. Kesediaan untuk membantu orang lain akan meringankan beban sosial saat keluarga menghadapi permasalahan.

Keempat ketahanan spiritual. Ketahanan spiritual erat kaitannya dengan kemampuan keluarga untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Diawali dari praktik kehidupan dalam rumah tangga. Agama menjadi fondasi yang kokoh, sekaligus atap yang melindungi dalam mengarungi bahtera kehidupan. Agama menjadi benteng, tumpuan dan sandaran yang kokoh di

saat menghadapi persoalan. Tanpa pemahaman nilai-nilai dasar keagamaan dan sandaran fertikal yang kokoh maka perjalanan hidup akan mudah limbung saat menghadapi goncangan. Apalagi di masa pandemi covid saat ini yang memberikan dampak di hampir semua lini kehidupan. Keluarga perlu diarahkan untuk mengkaji nilai-nilai kehidupan yang diajarkan dalam syariaat agama. Sumber belajar telah banyak terbuka. Tayangan online juga sangat banyak fariasinya, tinggal memilih sesuai selera. Komitmen untuk belajar dan terus belajar, itu yang lebih penting. Pada akhirnya ketahanan spiritual akan mengarahkan diri untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan nilai yang dipahami, dan meyakini bahwa semua peristiwa yang terjadi tidak lepas dari kehendak dan kekuasaan yang maha kuasa.

Meningkatkan Ketahanan Keluarga

Menyelamatkan anggota keluarga menjadi kewajiban orangtua. Menyelamatkan diri dan keluarga dari hal-hal yang tidak sesuai dengan syariat agama, sehingga keluarga bisa mendapatkan keselamatan di dunia dan akhirat. Sebagaimana firman Allah dalam QS At-Tahrim (66) ayat 6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”.

Ketahanan keluarga sangat dibutuhkan disaat situasi seperti sekarang ini, yakni situasi darurat akibat pandemi covid-19. Perlu digali berbagai strategi untuk meningkatkan ketahanan keluarga, agar masyarakat mampu bertahan hidup dan melanjutkan tugas-tugas kehidupan sebagaimana mestinya. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk membangun ketahanan keluar.

Pertama memperkuat ketahanan psikologis. Dampak bencana covid-19 bisa menjadikan kehidupan terpuruk. Tekanan hidup yang tinggi bisa menimbulkan

stress atau tekanan jiwa. Kebutuhan yang terus menuntut, lapangan kerja yang semakin sempit, kemampuan IT yang sangat diperlukan, kebutuhan kuota yang menggila dan berbagai tekanan hidup menjadikan suasana hati semakin tertekan. Dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi diri guna meningkatkan kematangan kepribadian. Mengembangkan pola pikir positif sangat diperlukan. Sehingga orangtua mampu menyikapi segala situasi dan kondisi dengan jiwa yang tenang dan pikiran yang lapang. Ketenangan hati menjadi awal yang baik untuk berpikir solusi lebih lanjut. Bila pikiran kalut, hati tertekan maka persoalan yang kecilpun bisa bertambah ruwet dan dapat menjadi pangkal persoalan keluarga yang lebih besar.

Diperlukan kesadaran dan latihan untuk mampu mengendalikan diri dan menerima segala kondisi dengan ikhlas. Ikhlas bukan berarti menyerah, namun tetap berusaha dan terus berikhtiar untuk mencari solusi dan jalan keluar. Usaha diiringi doa, disertai jiwa tawakkal berserah diri kepada Allah menjadi sikap hidup yang sangat penting. Memelihara, mengembangkan, dan menguatkan konsep diri perlu terus dibangun. Mensyukuri setiap nikmat yang Allah berikan menjadi kata kunci dalam segala keadaan, agar hati menjadi ikhlas dan tenang.

Kedua, Meningkatkan ketahanan ekonomi. Situasi pandemi saat ini berdampak pada pertumbuhan ekonomi. Pertumbuhan ekonomi terus menurun, bahkan negatif. Jika hal ini terus berkelanjutan maka akan terjadi resesi. Tekanan ekonomi menjadi semakin berat. Kondisi yang dirasakan saat ini mendorong masyarakat untuk terus menggali, mengelola dan memanfaatkan sekecil apapun sumber daya yang dimiliki. Kebutuhan dasar yakni kebutuhan makan dan minum atau kebutuhan pangan menjadi tugas pertama untuk dipenuhi.

Belum diketahui kapan wabah ini akan berakhir. Maka perlu persiapan jangka panjang dalam mensikapinya. Sumber penghasilan diupayakan harus ada. Tidak mesti menjadi pegawai negeri maupun swasta. Berwira usaha di segala bidang memberikan peluang yang tak terbatas. Bisnis online lebih memungkinkan di masa pandemi saat ini. Berjualan kebutuhan hidup sehari-hari dengan layanan antar barang akan menjadi pilihan yang dicari.

Selain itu perilaku hemat juga perlu digerakkan. Pengelolaan keuangan makin hati-hati. Kebutuhan pokok harus didahulukan. Kepentingan pendidikan dan kesehatan juga diprioritaskan. Kebutuhan sekunder bisa ditunda kemudian, apalagi kebutuhan tersier. Beberapa hal sederhana juga bisa dilakukan, seperti menanam tanaman hortikultura di sekitar rumah. Menanam buah-buahan, sayuran dan ubi-ubian yang tidak memerlukan waktu lama untuk memanen.

Setiap keluarga semestinya memanfaatkan sekecil apapun lahan yang ada, untuk dimanfaatkan sebagai sumber gizi keluarga. Bila lahan terbatas, maka menggunakan pola hidroponik juga dapat dilakukan. Perlu dipikirkan untuk terselenggaranya gerakan keluarga menanam tanaman hortikultura, minimal sejumlah anggota dalam keluarga.

Ketiga meningkatkan ketahanan sosial. Interaksi sosial perlu dijaga, walau dalam situasi pandemi. Interaksi dapat dilakukan secara luring (luar jaringan) maupun daring (dalam jaringan). Perjumpaan yang dilakukan di darat harus memperhatikan protokol kesehatan. Komunikasi secara virtual bisa menjadi alternatif untuk dilakukan. Yang pasti silaturahmi antar keluarga, saudara, teman jangan sampai terputus. Kebersamaan sosial perlu dikuatkan. Jiwa gotong royong perlu dipupuk. Rasa kebersamaan perlu terus dikembangkan. Bila seseorang memiliki kepedulian kepada masyarakat di sekitarnya, maka saat ia menghadapi kesulitan orang lainpun akan ringan memberikan bantuan dan dukungan. Kesediaan untuk membantu saudara dan tetangga tidak perlu menunggu kaya. Karena kaya itu sesungguhnya tidak pernah ada jika manusia tidak merasa cukup, dan terus berburu kekayaan. Perlu menunda kebutuhan dan keinginan yang bersifat sekunder, dialihkan untuk berbagi pada sesama. Hal itu akan menjadikan kehidupan lebih bermakna.

Keempat meningkatkan ketahanan spiritual. Ajaran dan nilai agama adalah fondasi kehidupan manusia, khususnya yang mengaku dirinya muslim. Keluarga muslim harus berupaya dengan sungguh-sungguh untuk menjalankan syariat agama, dan menjadikan agama sebagai rujukan dan muara dalam menghadapi berbagai persoalan. Situasi pandemi saat ini menyarankan anggota keluarga banyak berada di rumah. Kondisi tersebut sangat baik untuk dimanfaatkan memperkokoh

pemahaman dan pengamalan keagamaan. Tiga kesempatan emas yang perlu dijaga dalam keluarga, yaitu makan bersama, ibadah bersama dan santai bersama. Tiga hal tersebut menjadi indikator utama untuk mengetahui seberapa bahagia sebuah keluarga. Ibadah bersama perlu digerakkan, ditambah dengan belajar dan menambah pemahaman terkait ilmu keagamaan. Faktor utama yang menyebabkan lemahnya ketahanan keluarga muslim adalah kurangnya pemahaman Islam yang diterapkan dalam keluarga.

Semoga di masa yang sulit ini keluarga muslim semuanya mampu menghadapi berbagai cobaan dan tantangan. Selain itu juga diberi kemampuan untuk memperkuat ketahanan diri dan ketahanan keluarga. Semoga Allah memberikan bimbingan dan kekuatan untuk bangsa Indonesia.

Penutup

Demikian beberapa hal yang dapat diuraikan terkait upaya membangun ketahanan keluarga. Tidak ada keluarga yang terlepas dari permasalahan dan dampak covid saat ini. Namun tidak ada masalah yang tidak tersedia jalan keluarnya. Menjadi tugas bersama untuk saling bahu membahu mencari solusi agar bisa minimal bertahan di masa yang serba terbatas saat ini. Membangun ketahanan keluarga menjadi salah satu fokus perhatian agar setiap keluarga memiliki daya tahan dan daya juang dalam menghadapi tantangan saat ini. Semoga Allah beri kekuatan bagi bangsa Indonesia untuk segera keluar dari himpitan masalah covid dan bisa segera bangkit membangun negeri. *Wallahu a'lam.*

Daftar Pustaka

- Ananda, R. (2017). Implementasi Nilai-Nilai Moral dan Agama Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Journal of Early Childhood Education*.
- Black, K. & Lobo M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(11): 33-55.
- Blackstone, A. M. (2003) Gender roles and society. *Human Ecology: An Encyclopedia of Children, Families, Communities, and Environments*. 335-338. ISBN: I-57607-852-3.
- Bradley, J.M., & Hojjat M. (2017) A model of resilience and marital satisfaction. *J Soc Psychol*. 157(5): 588-601. doi: 10.1080/002245445.2016.1254592.
- Sunarti, (2011), Ketahanan Keluarga: Lingkup, Komponen dan Indikator, Bahan presentasi, tidak diterbitkan.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak, & Badan Pusat Statistik. (2016). *Pembangunan Ketahanan Keluarga 2016*. Jakarta: CV. Lintas Khatulistiwa.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- zeez, A. E. P. (2013). Employed women and marital satisfaction: a study among female nurses International. *Journal of Management and Social Sciences Research (IJMSSR)*, 2 (11). ISSN: 2319-4421.